日々の実践のためのワンポイント

第三回　四つの偉大なる心の覚醒①
――聖慈愛・聖哀れみ

今回のこのコーナーでは、「四無量心」という言葉でみなさんにおなじみの、「四つの偉大なる心の覚醒」について取り上げます。

開祖麻原彰晃尊師が、今年四月二十四日の初公判で、「わたしは逮捕される前から、そして逮捕されたのちも、一つの心の状態で生きてきました。……」と切り出された冒頭陳述が、この四無量心について述べられたものであったことは、会員の皆さんの記憶にも新しいところでしょう。（『金剛心』第一号参照）

聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着という四つからなる四無量心は、本来は個の完成――煩悩の滅却――を成し遂げた魂が実践しなければならない心の実践であり、大乗の修行の土台になるものです。しかし、四無量心は、わたしたちの心を広がりのあるものとし、修行者・救済者としての器を広げてくれるものですから、個の完成をなしとげていないわたしたちが実践したとしても、大きな利益が得られる実践です。

今回は、最初に四無量心について大まかに説明した後、聖慈愛・聖哀れみの二つについて見ていきましょう。

1．四無量心とは

第一番目にくるのが聖慈愛です。これはどういうことかというと、すべての魂に本当に真理の実践をしてほしいとか、すべての魂に本当に高い世界へ至ってほしいと思う心、これが愛なんです。

二番目が哀れみです。聖哀れみって言われてるもので、これは例えば真理と巡り合っているのにそれに気づかない魂に対する哀れみとか、あるいは真理を知っていてそれを否定する魂に対する哀れみとか、あるいは真理の邪魔をする魂に対する哀れみとか、これが聖哀れみといわれるものです。

第三番目が聖称賛です。これは自分より徳の優れてる人、智慧の優れてる人に対して心から称賛する心を培うと。

最終的には、第四番目が聖無頓着といわれてる心の働きがありまして、これは一切の現象に対して、例えば非難されようが、罵倒されようが、殴られようが、それに対して頓着しないと。そういう修行があるわけだね。

この四つを持って偉大なる心の実践、四無量心と言ってます。

（九一年十一月二十三日　東京大学）

四無量心は、「エゴ」による心の働きとは相反する心の働きです。真理の法則に基づいて、他の魂の成長を喜び、他の魂が苦しみの多い世界へ向かうことを悲しみ、真理の実践において生じるすべての現象に対して頓着しない実践は、一切見返りを求めず他の利益を求め続ける実践ということができます。

この実践はわたしたちをエゴから解き放ってくれるため、嫌悪、嫉妬心、闘争心、独占欲など、わたしたちを苦しめる心の働きからわたしたちを解放し、真に自由で幸福な状態を与えてくれます。もう少し具体的に述べましょう。聖慈愛の実践はその反対の心の働きである邪悪

心・嫌悪からわたしたちを解放してくれます。聖哀れみの実践は自己の苦しみへのとらわれ、自分本位な考えから心を解き放ちます。聖称賛の実践は、相対する心の働きである嫉妬心からわたしたちを解放します。聖無頓着の実践は自己保全の心の働きを滅してくれます。

また、カルマの法則から考えても、見返りを求めず他に与える実践をなすならば、その利益が結局のところ自分に還元されるということはおのずと理解できることです。

開祖も、ご自身の修行の過程で、四無量心の実践によって得られた成果を次のように述べていらっしゃいます。

これまでのように自己のためにしていた修行には限界があるのだということに気づき、〝自己の苦しみを喜びとし他の苦しみを自己の苦しみとする〟大乗の修行へと移行していったのである。

この大乗の修行によって四無量心（聖慈愛、聖哀れみ、聖称賛、聖無頓着）を培うことができる。そして、この四無量心こそが大いなる空の広がりを作り、いっそう素晴らしい超能力をわたしにもたらしたのだ。

（『超能力秘密の開発法』より）

それでは、四無量心を培うことのメリットを開祖のご説法からもう少し学んだ後に、聖慈愛・聖哀れみについて具体的に見ていきましょう。

この大乗の修行こそね、あなた方が本当に幸福になっていくための道であると。それは先程も言ったとおり、この訓練というのはわたしたちの心のけがれを落とし、そしてわたしたちの心を豊かにしてくれるからであると。豊かになるだけではなくて、周りが清らかな空間になるからであると。

（八九年三月二十六日　福岡支部道場）

ねらいは、執着や幻想から来る錯覚から真我を解放し、解脱することにある。「四念処」と同様であるが、こちらの「四無量心」の方がいっそう深く心に入ると言える。

四無量心の目的は、一言で言えばエゴ（我）を崩壊させることである。だれでもエゴを持っているだろう。そのエゴは自分の利益を考える身勝手な心から生まれている。だから、このエゴは修行の障害物であり、ひいては解脱の妨げとなるのである。したがって、心の完成を求める人や解脱を求める人は、このやっかいなエゴを消滅させておかなければならない。そのために、特に有効なのがこの四無量心なのである。どうしてかというと、この瞑想はエゴと正反対の心をつくり上げるからである。

「四無量心」は、平等心、慈愛、哀れみ、誉め称え、から成り立っているが、いずれもエゴに相反する働きをする。それらを育てることによって、エゴを消滅させるのである。この瞑想は、わたしも熱心に修行したものである。そして、その効果を身をもって知ったのだった。だから、皆さんにもこの瞑想修行を心からお勧めする。

（『マハーヤーナNo.33』より）

2. 聖慈愛
——すべての魂の成長を喜ぶ

●聖慈愛とは

では、次にマハー（大乗）の愛とは何だと。これは、先程言った、すべてのカルマというものを正確に見つめ、そして、それをもとにすべての人に対して慈しみを持つことであると。この慈しみとは何だと。ああ、この魂が、あるいはその魂が、あの魂が、自分の知っている、ある

いは自分の知らない、すべての魂が今の煩悩から脱却し、そしてマハー・ニルヴァーナに入りますようにと。早く無智から脱却し、この世が苦悩であるということを悟り、マハー・ニルヴァーナに入りますようにと。これが、愛の真の意味合いであると。そして、そのためのお手伝いをすると。

（八九年八月二十日　富士山総本部道場）

真理の法則にしたがってすべての現象を見たとき、すべての魂が高い世界へ至ること、その実践をすることはわたしたちの何よりの喜びです。そう考えると、わたしたちの周りのまだ真理を実践していない魂が、一日も早く目を覚まし真理に気づいてほしい、真理にのっとった生活をし、本当の幸福を得てほしいという思いが出てきます。これが、聖慈愛です。

この聖慈愛は本来、神聖天の魂が持つ心の働きですが、わたしたちも、ちょっと物事のとらえかたを変えてみれば、無理なくその実践のきっかけをつかむことができます。その物事のとらえかたとは、どのようなものでしょうか。

◆本当に素晴らしいと感じるものを与える

まず、きみたちは、その法に没入し、そしてその法のすべてを食べ、咀嚼しなさいよと。そしてそれを飲み込み吸収しなさいよと。そうすると、いかに今あなた方が実践している宗教が素晴らしい宗教であり、そしてそれはあなた方を、本当に自由・幸福・歓喜を与えてくれるんだっていうことは、理解できるはずである。そして、それを広めなさいよと言ってるわけだ。

つまり、あなた方が本当に素晴らしいと感じてるものを広めなさいよと。それこそが帰依信徒であるあなた方の役目であると。そして、それは言い方を換えれば、それこそが"愛"なんだよ。その実践こそが"愛"なんだよ。

「ああ、自分は今、素晴らしい体験をしている」と。「自分は今、素晴らしい教えの中に没入してる」と。「この教えを、この喜びを、周りに分けてあげたい」と。「そして、この喜びを周りの人が得たとき、周りの人は本当に幸福になるんだ」と。そう確信を持って実践をすること、これが、"愛"なんだよ。

（九一年九月五日　第二サティアンビル）

◆わたしもかつてけがれていた、だからすべてを愛することができる

もしあなたたちが、わたしたちは選ばれた民だ、わたしたちは選ばれた民だ、こういう発想を持ったら、それは、そのときからあなたたちは落ちるだろう。それは自己満足に過ぎないからだ。ここにわたしがいる。しかし、わたしは過去においてあなたであった、あるいはあなたであった。だからわたしはあなたたちの苦しみがよくわかる。幼稚園の子でもあれば、小学校の子でもあればということだな。だからわたしは、すべてを愛することができる。わたしはわたしを恨んでいる人をも愛することができる。それは彼らがわたしがたどってきた道を歩いているからだ。

ところが、あなた方は見下す。俺は高校生だと、お前たちは小学生だと。よく考えてごらんなさい。もしだよ、あなた方を指導する人間が、お前たちは下である、わたしの下である、おまえたちは見捨てられた人間だ、と言って指導しなかったら、どうして魂を進化させる。それと同じことがあなた方にも言えるはずだ。同じことが。

下に対して愛を持ち、上に対して敬意を持つ。もし、これがこの世で実現したら、それは千年王国だ。ところが、ちょっと修行が進んでしまうとこう言う、「汚い波動が耐

えられないんですよね」。では、わたしからあなた方を見たらどうなる。汚い波動が耐えられない、そこまではいいだろう。だから愛する。わかるかな、これは。それは過去においてわたしであったから。もう一度繰り返すよ。汚い波動だから耐えられない、粗雑な波動だから耐えられない、だから愛する。それは過去においてわたしであったから。わたしはすべてが好きだ。確かに波動で耐えられないときもある。しかし、そのときわたしはこう考える。なぜ、わたしはこの波動を耐えられないんだろうか。わたしは今ひょっとしたら、自分は特別な人間だと錯覚を起こしてるんじゃないか。わかりますか。

もし、あなた方がその実践を続けていったら、あなた方はね、生きてるとき、いつも幸せでいることができるだろう。例えば、罵倒される。なんだお前はと言われとき、ありがたいなと思うだろう。この人はわたしの欠点を責めてくれたんだ。わたしにはそういう欠点があるかもしれない。自分を見つめることができるだろう、そのときに。しかしそこで、エゴが出るとこうだ、「なんだお前は」、「お前こそ何だ」。必ずこうなる。

だから、すべての人が大切なわけだ、すべての人を愛せなければならないわけだ。

（八六年八月二十七日　丹沢集中セミナー）

●聖慈愛と愛情

この聖慈愛と取り違えがちなのが、「愛情」です。愛情と慈愛は、非常に似ている面もあるのですが、その大きな違いは、エゴを根本としているのかというところにあります。特に、在家で修行をなさっている皆さんには、愛情という煩悩が大きな苦の因となることも多いと思われますので、愛情と聖慈愛の違いを少し詳しく見ていきましょう。

◆対象が支点

仏教的な愛っていうのは正確にいうと、コンパッションという言葉で表わされ、煩悩的な愛はラブで表わすんですけど、その違いは何かというと、自己のために対象が存在すると考えるか、あるいは対象のために自己が存在すると考えるか、この違いだと思います。

（九二年六月二十九日『スパー！』インタビュー）

◆自分が嫌でも　相手の成長を喜ぶ

ここで大切になってくるのは、愛というものと愛着というものの違いだね。愛というものは、相手を育むものであると。相手の成長を促進する、それを見て喜ぶ心であると、わたしは説く。そして、愛着というものは、自己のエゴをいかに満足させるかと。例えばそばにいてほしいと。一緒にいたいと。これは自己のエゴだ。愛というものはそうではないね。自己がそのとき一緒にいれば、相手は成長するだろうということで一緒にいると。あるいは、離れていた方が、相手の成長を、もし、かもし出すのだったら、成長を促進するのだったらね、あえて離れるという、それに対して心に苦痛がないと。これが愛だ。わかるね。もう一度言うよ。愛着というものは、自己のために相手が存在していると。自己の喜びのために相手が存在してる

と。愛というものは、他の成長のために自己が存在してると。だから他の成長のためには、たとえ自分が嫌でも離れて、そして相手が成長していくのを喜ぶ心、これが愛だ。いいね。

（八八年四月九日　世田谷道場）

◆見返りを求めない

（質問者）愛と愛情は似ているということですが、どういうことでしょうか。

（尊師）他に対して与えたい心の働き、これは同じです。しかし、他から見返りを求める心、これは違います。つまり、他に対して幸福を与えたいと思う心、これは両方に存在するわけですが、愛は他からの見返りを求めず、そして愛情は他からの見返りを求めるのです。ここに大きな違いがあります。

（『教学システム第三課』より）

◆愛には妥協がない

つまり、愛と愛情の違いというのは、もっと言い方を換えれば、点と、それから始点から終点までのすべてを見通した立場に立ってるかの違いなんだね。・・・だから、できるだけ自分たちでやらせると。思索をさせると。失敗させると。そこで得た経験というのは、何にも替え難い。そして、これがわたしの愛の表現であると。

もしこれが愛情であるならば、例えば、ああ、苦しいだろう、やめようねと。例えばね、Sさんが E君のマハームドラーによって相当苦しんでるという話を聞いたと。で、マンジュシュリー大師は、もうSさんはつぶれそうだからセクション変えしましょうと。で、わたしはSさんと話して、Sさんの声がすごく通るようになってるから、カルマが落ちて良かったねと、どんどん修行が進んでいるよと。で、今回はスワハになったわけだね。そして着実にステージを上げてると。

じゃあ、どういうことかと。マンジュシュリー大師は愛情が深いと。わたしはSさんに対して愛情がないわけではない。わたしはそれを愛だと考えている。そして、愛というのは相手の限界、相手の極限の状態、決して切れない状態で限界まで引っ張ってあげることだと思う。そして、その限界まで引っ張ってあげること、それのできる魂こそ本当の意味でのグルではないかと考えます。

つまり言い方を換えれば、愛情というのは妥協があるんだね。愛というのは妥協がないんだ。そして、その心の働きにはいつも言ってるとおり、相手の魂の成長を願うと。本当に、早く偉大な、そして深みのある魂に成長してほしいなと願う、その心の働きだと思います

（八九年十一月五日　富士山総本部道場）

どうでしょうか。皆さんの日常生活の中で慈愛だと思っていたものが、実はエゴを背景とした愛情だったということはありませんか。これらの説法を何度も記憶修習し、わたしたちの魂を人間界に固定する「愛著」という煩悩から解放され、真の慈愛を持てるように瞑想し、実践しましょう。

●聖慈愛のメリット

では、聖慈愛の実践方法を紹介する前に、聖慈愛を実践することにより得られるメリットを見てみましょう。

◆甘く広がりのある心を培う

この慈愛の瞑想は、わたしたちの心を甘く広がりのあるものとします。甘く広がりのあるものとするがゆえに、この人間の世界において多くの人に愛されると。もともとわたしたちは、多くの人と本当の意味で親しくなりたいと、本当の意味で打ち解けたいという心を持ち合わせているわけですが、それがかなう・かなわないの背景にあるものは、慈愛の心が存在しているかどうかということが大きなポイントとなるわけです。

（九一年十月二十日　大阪府寝屋川市民会館）

◆偏った情から解放される

仏教の本質というものは、真理の本質というものは、わたしたちを苦悩から解放することが本質だから、偏った情を持ってはいけない。では、何を持てばいいんだと言ったら、愛だね、これは。すべての現象をありのままに見つめ、そこで苦悩している人たちを苦悩から解放させてあげようと、心を成熟させようと、霊性を向上させようと、そうする気持ち、これが愛だ。そして、その愛を持つならば、偏った情というものが止滅していく。そして、その愛の力というものは、偏った情によって、例えば身内を愛する、例えば弟子を愛する、例えば友人を愛する――この愛するというのは愛情のこと――よりも、より一層深い力を持つ。強い力を持つ。それはなぜかというと、愛情では本当の意味でその人たちのために死ぬことはできないけども、愛というものは、必要であれば平気で命を投げ出せる。なぜならば、そこにエゴというものが存在していないからだ。だから、相手を打つんだね。

（八八年九月十四日　富士山総本部道場）

◆邪悪心から解放される

この聖慈愛は、わたしたちを邪悪心から解放させてくれます。つまり邪悪心と、この聖慈愛は表裏であると、そのように考えましょう。

（九二年四月二十九日　上九一色村教学センター）

◆三悪趣と人間の条件を捨断する

そして、愛の実践は、わたしたちを地獄へと至らせるための嫌悪を捨断してくれる。もちろんこの愛は真理に基づいての愛だから無智を捨断する。つまり動物界を捨断してくれる。そして、喜びを独占しようとするのではなく、自分のものだけだと独占しようとするのではなく、それを周りに広めようとする。つまり貪りの心を捨断するわけだから、餓鬼の世界へ至る道を捨断してくれる。そしてそれは、「あの人に」とか、「この人に」ではなく、すべての魂に、今自分が感じている最高の喜びを分け与えたいと考えるわけだから、個に対する執着、つまり人間界を捨断してくれる。つまりこの愛の実践こそ、天への道なんだよ。

（九一年九月五日　第二サティアンビル）

◆高い世界へと転生する

例えばここで、慈愛の実践を行なってる者がいたとしよう。その慈愛とは、与えるための愛である。自分自身にその見返りを求めないという実践を行なっていたとしよう。この魂は、どのような傾向を身につけるだろうかと。「あ、あの人も幸福になってほしい、この人も幸福になってほしい」。そして、その人が死んでいくと。死んでいく

ときその人は、無常を知っているから、「わたしは、生きていてよかった」と。「そして今わたしは、死の途についている」と。「わたしの存在した期間が、わたしと関係のあった人たちにとって、大きな利益でありますように」と、思念しながら死んでいくと。この人は、対象に対する愛着を持たないから、死のときの恐怖はないと。そして功徳によって当然高い世界へと転生するであろう。

（九二年四月四日　第二サティアンビル）

◆不還・阿羅漢へ到達させる

そして、敵に対しては、たとえ殺されようとも、にこやかに、その対象に対して、愛を返す修習をしなさい。そのような日々の修行をなしてる人であれば、たとえきみたちが、条件により、在家で修行するしかないと考えていたとしても、それはそれで必ず不還のステージや、あるいは阿羅漢のステージへ到達することができるはずである。

（九一年八月一日　第二サティアンビル）

●聖慈愛の実践

では、聖慈愛の実践の具体的な方法をご紹介しましょう。

各支店には四無量心の瞑想のビデオがあります。このビデオでは、開祖が聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着のそれぞれについて簡単に説明してくださるとともに、具体的にどのように瞑想するのかを指導してくださっていますから、瞑想に慣れない方でもビデオに合わせて瞑想することができます。

ここでは、みなさんがご自宅でも瞑想できるように、瞑想の具体的な方法をいくつかご紹介しましょう。

◆すべての魂を真理に

これは皆さんが、皆さんの周りにいる人たち一人一人を意識し、その人たちがすべて、真理と巡り合ってほしいな、そして大いに高い世界へ生まれ変わってほしいな、あるいは、真の意味で苦しみから解放されてほしいな、真の意味で四つの絶対的真理、苦しみ、苦しみの生起、苦しみの滅尽、苦しみの滅尽に至る方法を知り、理解し、記憶し、実践してほしいなと、そう考えることです。

（九二年一月二十六日　上九一色村教学センター）

◆最も好ましい魂から　すべての魂へ

この慈愛についての瞑想は、まず、あなた方が最も好ましいと思われる人、この人一人から派生し、そしてその人を中心としてどんどん発展させていき、二人、三人とあなたの知っていらっしゃる方、最終的にはすべてに対して心をいきわたらせ、その人たちすべてが真理と巡り合いますようにと、そしてそれによって喜びが多くなりますようにと、増大しますようにと。そして苦しみが破壊されますようにと祈る心、これが慈愛です。で、まず、あなた方の恋人、お父さん、お母さん、あるいはご主人、あるいは奥さん、あるいは子供たち、あるいは親しい友人、あるいはあまり親しくない友人や知人、あるいは親族、こういったかたちのすべての人を思い浮かべながら、そしてそのすべての人が真理と巡り合い、真理の実践をし、喜びを増大させ、煩悩破壊をしますようにということを思念しましょう。

（九一年九月十五日　杉並道場）

◆できるだけ多くの魂に　慈しみを施す

皆さんの奥さん、旦那さん、そしてお父さん、お母さん、子供たち、あるいは知人、友人、すべての皆さんのよく知っている人たちのことを、一人一人顔を浮かべながら、そして、この人たちが本

当に幸福になるためには真理を実践するしかないんだと、そのためにわたしは、今生生まれて来、真理との縁を結び付けること、繋ぎ合わせること、それがわたしの役割なんだということを、しっかりと、これから一人一人の顔を浮かべながら観想しましょう。そして
これはね、愛情と愛の違い、つまり、皆さんの知っている、できるだけ多くの人に対して慈しみを施すこと、慈しみを振りまくこと、これは愛です。そしてこれは心の苦しみの根本的原因の一つである邪悪心、あるいは嫌悪といったものを捨断します。

（九一年九月十四日　水戸支部道場）

◆具体的な事例を挙げて

真理を知らない人々、真理を知らないがゆえに悪業を積み続ける人々――彼らは間違いなく地獄界・餓鬼界・動物界という三悪趣と落ちていってしまうだろう。そういう人々を救い、真理の流れへと導き入れ、真理の実践をさせる。それが愛である。

また、すでに真理を実践している人々に対しては、さらに善業を積み、悪業を断ずることができるように願う、さらに強い信と帰依心を培うように願う、もっともっと修行してくれるようにと願う、そしてそうさせる。これが愛である。

つまり、相手の来世までを見越し、高い世界への転生を第一に考えて実践しなくてはならないのが愛なのである。したがって、ここに自己保全の心などがあっては愛の実践ができない。また、真の平等心が培われていなくても、愛の実践ができない。ほんの少しでも性欲など残っていたら、愛と愛着を混同してしまい、それこそ身の破滅を招くだろう。

例えば、相手が修行をするように仕向けるには、相手に嫌われるようなことをも言わなければならないこともある。例えば、わたしが娘にしたように、わざとつらい目に遭わせなくてはならないこともある。自分を捨てて、それができるかできないかが、この愛の瞑想のポイントだ。

だから、実際の瞑想に当たっては、一つ一つ事例を挙げて、そのときどうするのが愛なのかを検討し、自分の心にそれを根付かせることである。この愛の瞑想に関しては、瞑想だけでなく、実践を伴った方が効果的である。実践を通して、浮かび上がってきた自己の心の動きを含む諸問題について深く瞑想し、一つ一つ解決していくことができれば、おのずと愛が身に付くことであろう。頑張ってほしい。

（『マハーヤーナNo.34』より）

聖慈愛と愛情との違いについて前に述べましたが、中でも親子間の愛情を真の慈愛に変えていくことは、在家の修行者にとってはとても大切なことでしょう。そこで、親子の間での慈愛についてどのように考えるのかということについて触れられた開祖のご説法をいくつか紹介します。しっかり記

億修習し、日々の実践に役立ててください。

◆父母に対する慈愛

まず、第一は、お父さんお母さんに対して、法にかなった慈愛の心を持って接するということが第一の道であると。この法にかなった慈愛を持って接すること。そして、お父さんお母さんを教化すること。これはどういうことかというと、まずわたしたちがこの人間世界で修行できるのは、その肉体を与えてくれた父や母親の恩恵であると。

そして、この父や母親に対して、真理にのっとり慈愛を持つと。ということは二つのパターンが考えられます。その第一は、真理と縁のないお父さんやお母さんに対しては、慈愛を持ち、「このままだと悪趣へ落ちてしまうな。わたしを真理に導き、わたしを天へと導くための肉体を与えてくれた父母が悪趣へ落ちてしまう」と。ということは、「慈愛の心を持って何としてでも救済しなければならない」と考えるはずです。

あるいは、もしお父さんやお母さんが真理の実践をしているならば、「わたしの父母は真理を実践して素晴らしい」と。そして、その真理の実践の増大を手伝うこと。そして、「一緒に来世は天界へ生まれたいな」と考え生活すること。

これが慈愛を根本とした、法にのっとった在家修行者の父母に対する考え方です。

（九一年五月二十五日　東京・区立赤羽会館）

◆子供に対する執着と慈愛

（質問者）子供に対する執着というのはどういうふうに考えたらいいのですか。

（尊師）あってはいけないと思いますね。それはどういうことかというと、愛は必要です。しかし、執着はいけない。

大阪でわたしが相談を受けた中でこういう例があります。息子さんがオウムの修行をしていた。そしてわたしと話し合いになった。そのときわたしはその高校生の息子さんに、大学に行きなさいよという話をした。彼にとってはそれが一番良いと思ったからね。ところが彼は大学には行かないという話をしました。で、お父さんはそのとき、お前は出て行けと、もう、とにかくわたしの言うことを聞かないならば出て行けと言われました。これは執着です。

つまり、俺の息子であると。そして俺の息子にはこういう生き方をさせるんだ、というわけです。でも、そうではない。そこでよく話し合わなければいけないし、相手を尊重しなければならない。これをわたしは愛だと思います。で、執着を離れて愛に立つならば、その息子さんとお父さんとの関係というのは良くなるはずです。ところが、執着したがために、親子の関係というのはおかしくなるわけです。

つまり、自分のイメージ、間違った自分のイメージを子供に押し付けるがために、子供は反発する。これが執着の根本ですね。それではいけない。そうではなくて、まず冷静に子供を見つめる。そして、この子供はどういう要素を持っているのか、どういう良いところ、悪いところを持っているのか考える。そして、良いところを伸ばしてあげる。それで、例えば子供がこれはいやだよと言ったときに、そのいやだよという言葉をとらえるのではなくて、その背景にある原因を考えてあげる。一緒に考えてあげる。一緒に苦しんであげる。それが、わたしは親子の関係だと思いますね。そして、その関係を全うなさったら、非常に素晴らしい人生になるんじゃないでしょうか。

（八七年七月二十六日　世田谷道場）

◆愛のない状態と聖慈愛の違い

（尊師）ただね、一つ気をつけなきゃなんないのは、じゃあと言って親に対して愛もないと、周りの一切愛のない状態を作ってしまうと。これは正しい愛の実践ではないよ。これは正しい修行じゃないよ、それはわかるね。じゃあ、それはなぜ正しくないんだ。それは。同じだろ、みんなを平等に愛さないと。

（質問者）自分が一人だけでいるわけではないからだと思います。

（尊師）もっとスパッとした答えが欲しいね。周りを愛さないということは言い方を替えれば自分を愛してるんだ。わかるか。つまり自分だけを愛してるわけだ。これはどうだ。これも偏った見方じゃないか。

（質問者）はい、わかりました。

（尊師）自分を徹底的に最も愛してるわけだから、自分というのは自分以上に他人を愛することはできないんだよ、これは。だから他人を愛しすぎて、愛しすぎるってことはないんだよ。で、他人が自分と全く同じレベルで愛するようになったときに本当の平等心が出てくる、それはわかるか。だからただ単に離れる修行っていうのは意味がないということがわかるね、そこで自己偏愛があるわけだから、それがわかればいい。

（八七年九月五日　世田谷道場）

◆理想的な関係を考えて

（質問者）五下分結の瞑想で、愛欲の興奮を断つ瞑想のときに、人間界のカルマを断つために、親子の情とか友情とかも断ち切る瞑想をそのときに一緒に入れてもよろしいんでしょうか。

（尊師）本質的には親子の情、あるいは友情を断ってはいけません。これは、本質的に断つ場合、本質的にどのような関係が理想なのかと、在家には。それは徹底的に無心に奉仕すると。つまり自己のエゴを完全に出さない状態で奉仕するという関係が望ましい。しかもそれは真理の流れにのっとってね。ということです。ただ単純に五下分結の瞑想イコール冷たくなりなさいという意味ではありません。

（九二年四月十九日　大阪支部道場）

◆否定ではなく超える

下分結は、逃げることでもなければ、離れることでもない。否定することでもない。一番いいのは、超えることであると。じゃあ、超えるとはどういうことだと。まあ、例えばMさんの例を挙げるならば、二人の息子さんがいらっしゃると。で、この二人の息子さんだけに愛着を持つんではなくて、すべての魂に愛着すると。すべての魂の幸福を願うと。そのすべての魂の中

の二人として、息子さんを見つめると。これが超えるということです。否定するということは、この二人の息子さんに愛着を持たないぞと。完全に、押し退けると。遠ざけるということ。遠ざける必要はありません。すべての魂に対して、しっかりと哀れみ、愛を持てば、超えることができます。

(九一年一月十五日　富士山総本部道場)

*下分結、五下分結…五つの下位に結びつけるきずな。有身謬見、疑念、戒誓のとらわれ、愛欲の衝動、害心の五つ。

3. 聖哀れみ
―すべての魂の苦しみ・悲しみを哀れむ

第二番目の偉大な心の実践、これは聖哀れみである。聖哀れみというのは、悲、悲しみという言葉で表現される。この悲しみという言葉でなぜ表現されるのかというと、哀れみの心と、そして悲しみの心とは大変似ているからである。しかし、大きな違いが存在している。聖哀れみは、自分自身の不幸、あるいは自分自身の苦しみについて悲しむのではない。これは、すべての魂の苦しみに対して悲しむ偉大な心なのである。

例えば、皆さんの周りの魂が、真理に気付かない、あるいは煩悩で苦しんでいる、それを見て悲しむのである。では、なぜ悲しみ、哀れむのかと。それは、その魂が迷妄なるがゆえに悲しんでいることを知っているから、迷妄なるがゆえに苦しんでいることを知っているから、悲しみ、哀れむのである。これが、第二番目の聖哀れみなのである。

(『タターガタ・アビダンマ・第一誦品』より)

●聖哀れみとは

聖哀れみとは、他の魂が悪業をなし、三悪趣に至る修習を繰り返していること、煩悩や無常によって苦しんでいることを思い、その悪業や苦しみに対して真理の法則を背景に哀れみを持ち、悲しむ心の働きです。この心の働きには、その対象によって四段階の実践があります。

◆四つの悲

ここできみたちにね、プレゼントがあると。それは日々、四つの悲しみについて考えなければならない。

その悲しみの第一は、大悲と、大きな悲しみと呼ばれている悲しみだ。これは、真理がここに存在しているのに、真理に巡り合うことのできない人。この人たちを考えながら、絶えずきみたちは大悲、大きな悲しみに暮れなければならない。

次に、中くらいの悲しみというのがあると。その中くらいの悲しみとは何かというと、そこに真理があって真理に巡り合ったんだけども、結局、入信できないと。つまり信が持てないと。この人には中くらいの悲しみがきみたちの心の中に生じるようでなければならないと。

そして、小悲、少ない悲と言われている悲しみがあると。これはせっかく真理と巡り合い、そして真理の実践を始めたんだけども、途中で落ちていってしまうと。

そして、最も少ない悲しみ、これはせっかく真理に巡り合って実践しているんだけども、その真理と現世的な煩悩とのぶつかり合いで、まだ煩悩が勝っている状態であると。よって、全力で真理というものが実践できないと。そして、きみたちが今日、わたしが今話したこと、これを意識するならば、きみたちの法友に対する態度、これはおのずと決まろう。あるいはきみたちの肉親に対する、あるい

はきみたちの現世における友人に対する態度、これはおのずと決まるはずだ。
（八九年三月六日　富士山総本部道場）

聖慈愛で取り上げたのと同様に、煩悩で苦しんでいる魂、悪業をなしている魂はかつての自分と同じです。そのことを思えば、その悪業や罪は憎むべきものではないことがわかるでしょう。その魂が真理を知らないこと、真理を実践できないことこそが心から哀れむべきことなのです。

ところで、真の聖哀れみは、本来、光音天の魂が持つ意識状態です。つまり、煩悩を滅し、聖慈愛を具足した魂こそが、真の聖哀れみを持つことができるのです。しかし、まだ煩悩滅尽に向かって奮闘努力しているわたしたちが聖哀れみの瞑想を行ない、その実践を行なおうとすることが、わたしたちの魂の進化に大きなメリットを与えてくれることは間違いありません。そこで、まだ煩悩を滅していないわたしたちが聖哀れみと取り違えがちないくつかの心の働きと聖哀れみとの違いを開祖の説法からご紹介しましょう。

◆優越感と聖哀れみ

皆さんは言葉についてどう考えていらっしゃいますか。例えば、哀れみという言葉、この哀れみという言葉に二つのタイプの哀れみがあるのを皆さんは知っていますか。まず、一つの哀れみはプライドを背景とした哀れみ、もう一つは偉大なボーディサットヴァの心である哀れみです。

この第一のプライドを背景とした哀れみは、「あの人かわいそう」という心の背景に、自己はそのかわいそうな人より優位に立っているという心の働きが存在しています。

もう一つ、それはボーディサットヴァの哀れみ。それは本質的に、すべての魂が苦しみの世界を徘徊する、その苦しみの世界を徘徊する心の働きの背景にあるものは、経験不足、つまり無智であると。そして、自分自身が過去に苦しんだようにその人たちも苦しんでいると。この二つの心の働きは同じ哀れみで表現されますが、前者は心の成熟を妨げ、後者は心を大いに成熟させます。
（エウアンゲリオン・テス・バシレイアスより）

◆同情と聖哀れみ

例えばここに、表面的な同情で会員同士が接し合う。あるいはスタッフが会員に接するとしようじゃないか。そんなのはだれも必要としてない。というのは、その人たちの周りの人も、表面的な同情ぐらいできるはずだ。そうじゃないか。

ところが、真に相手のことを思い、真に相手の進化を考えたならば、本当に相手に同情できるはずだ。本当に相手

の苦しみがわかるはずだ。**本当に相手の苦しみがわかるということは、相手の苦しみに巻き込まれるということはない。**その原因を冷静に見つめてあげて、そして苦しみを一緒にしょってあげる。あるいは取ってあげる。

（八七年八月三十日　世田谷道場）

◆執着と聖哀れみ

（質問者）哀れみが一つの執着につながってしまうということをお聞きしたんですが、四無量心を実践していく場合に、哀れみの気持ちの持ち方というのはどのように考えたらよろしいんでしょうか。

（尊師）背景にあるものは相手の魂の向上だね。例えばどういうことかというと、ここにAさんがいたと。その人が真理から外れてたとしようじゃないか。そうすると、その人の行く先とは何かというと下落の道だ。下落というのは下に落ちると書くね。下落の道だ。つまり三悪趣に生まれ変わる可能性が強いと。その人に対して強烈な、強い哀れみを持たなきゃなんない。そしてその人に一日も早く真理の道に入ってほしいと考えなければならない。それが哀れみ、哀れみの根本です。

例えば、単に情に流されて二人とも巻き込まれて下に落っこちる、やっぱ最悪だからね。平等心を背景とした真理を背景とした哀れみの場合は前者になると。平等心あるいは真理を背景としていない単純な哀れみは、後者になるということが言えると思います。

（八八年四月九日　世田谷道場）

●聖哀れみの実践のメリット

聖哀れみは、苦の詞章にある「他の苦しみを自己の苦しみとする」の瞑想であり、実践です。この実践によって、わたしたちは本当の意味で他の魂の苦しみをわかることができるようになります。そして、自分がこれまでに経験したことのない苦しみ、今生だけでは経験できないような苦しみまでをも経験し、心の器を大きく広げていくことができるのです。

◆大きな心を培う

聖哀れみの瞑想。これは、**多くの人たちに対して、苦しみや悲しみといったものに対して、しっかりと感応できるようになるがゆえに多くの人たちの苦しみをしょうことができる**と。

もともと魂というものは、自分の苦しみをわかっていただきたいという、あるいは、自分の悲しみを理解してほしい——そして、それらの苦しみや、悲しみを取り除いてくれる人の周りに集まるものです。ですから、聖哀れみの実践を行なうことにより、よりいっそう大きな心を培うことができるんだということです。

（九一年十月十日　大阪府寝屋川市民会館）

◆苦しみの本質を理解できる

苦の総量がわたしたちの内側にすべての苦悩が内在しますようにというのは、例えば四つの無量心の中の悲をとってみようと。悲しみ、そうすると自分の経験、例えば自分の経験が、その悲しみに対して対応できるような経験、例えば具体的な経験、あるいは瞑想上の経験というものがなされているならば、相手の苦しみというものは本当に理解できるだろうと。そこでその苦しみの背景にあるものについて、きちんと理解できるだろうと。そしてきちんと理解できるということは、何かというと、苦しみを今度は取り除いてあげたいという気持ちが出てくるだろうと。そこには物質的な要素だけじゃないわけだよね。

（八九年八月十二日　富士山総本部道場）

◆何生もの経験を 一気に通過する

（質問者）四無量心そのものは自分に返ってくるっていうことなんでしょうか。

（尊師）自分に返ってきます。カルマの法則ですからすべて自分に返ります。つまり、例えばどういうことかと言いますと、ほめ称えて敵がいなくなる、例えば、としましょうね。とその人は、この世にいながらにして幸福な人生を歩くことができるわけでしょ。例えば哀れみの実践によって、自分は苦しまなくても他の苦しみによって自分はその苦しみを経験することができるわけです。

つまり、心というのはヴァイブレーションですから、例えば相手が苦しんでいたらその苦しみを、哀れだなと思った段階で相手の苦しみが移ってきます。そして自己がその前にジュニアーナ・ヨーガを完全に理解していると、その苦しみの状態というものを解析できると。そしてそれを取り除くと。そうすると自己はこの一生の中で百生千生一万生の分を一気に通過できるわけです。すべて自己に返ってくるという表現にしたのはそういう意味です。

（八七年十月六日　秩父集中セミナー）

●聖哀れみの実践

では、聖哀れみの実践の具体的な方法に移りましょう。

聖慈愛のところでご紹介したように、各支店で四無量心の瞑想ビデオに合わせて瞑想を行なうとたいへん効果的です。しかし、ご自宅でも瞑想できるように、瞑想の具体的な方法をここでもご紹介しましょう。

ここまでに学んだように、聖哀れみの対象は、まだ真理に巡り合うことのできていない魂、真理に巡り合っていても真理の流れに入ることのできない魂、一度は真理の流れに入ったにもかかわらずその流れから外れてしまう魂、真理の実践をしていながらも煩悩の修習を繰り返して全力で真理を実践できない魂です。これらの魂一つ一つを具体的に思い出しながら、その魂の状態に合わせて哀れみの瞑想を行なうのです。その際に、どのような心の働きを持てばいいのかを、開祖の説法からご紹介しましょう。

◆無常にとらわれる 無智を哀れむ

なぜ、あの人たちは真理と縁ができないんだろう、今あの人たちは幸福だけども、その幸福は崩れさる幸福である、それは死によって崩れさるし、あるいは条件が変わることによって崩れさるではないか、そうではなくて、絶対的な、ここに、安らぎがあるんだと。これを認識し、そしてすべての魂の無智に対する心、それが哀れみです。

（九一年九月十四日　水戸支部道場）

◆真理を否定する 悪業を哀れむ

皆さんの親族・知人・友人が真理を否定しているとする

ならば、その魂に対して悲哀の瞑想をすればよろしい。これは、「真理を否定している無智なるわたしの親族や知人や友人が、真理を知ることにより悪業を積みませんように」と。「真理を知ることにより苦しみの世界へ転生しませんように」と。「真理を知ることにより、今彼らがしょっている苦しみ・悲しみから解放されますように」と。そして「彼らの悪業が悪業とならず、彼らの批判が逆縁の縁となり、そして真理と深い縁ができますように」と。このように考えること。

（九一年九月二十二日　第二サティアンビル）

◆十悪の経験の構成を哀れむ

この聖哀れみは、いまだ真理を実践していない人、あるいは真理を知ってるのに実践できない人に対する大いなる哀れみです。なぜならば、真理を実践しなければ、その人たちがこの人間の世界から低級霊域、つまり餓鬼の世界や動物の発生、あるいは激苦地獄へと輪廻転生することが、間違いないからです。それは先程も述べた経験の蓄積、経験の構成を見ると、例えば殺生を喜び、偸盗を喜び、邪淫を喜び、妄語を喜び、あるいは軽薄な言葉を喜び、悪口を喜び、あるいは仲たがいさせる言葉、中傷を喜び、心において嫌悪、つまり邪悪心、そして無智、迷妄ね、そして愛著といったものを修習することにより、それが起きるわけです。ですから、それから完全に捨断させるための道、絶対の真理、つまり、煩悩、煩悩の生起、煩悩の滅尽、煩悩の滅尽に至る方法、これを説き明かす真理、オウム真理教との縁ができてほしいなとしっかり考える。この瞑想ができるかどうか、これは大変重要な問題です。

はい、それでは聖哀れみの瞑想、あなた方の周りにいる迷妄に悩む魂に対する哀れみ、これをこれから瞑想しましょう。

（九二年二月二十六日　上九一色村教学センター）

きみたちが本当に慈悲を持つ。日々、慈悲を意識する。わたしは菩薩の心を今日は保持できているだろうかと。そしてこの心の働きを、心に明を保持するという。心に光を保持すると。これは瞑想としては、光の瞑想と同じだ。光を自分の心の中に入れていく瞑想と同じだ。最高の光、それは慈悲だからである。

〈中略〉

今日この瞬間を境に、小乗であろうと大乗であろうと、少なくとも哀れみ、少なくとも愛の感情を持つようにしよう。

（八九年九月十二日　富士山総本部道場）

四無量心の実践というのは、座って瞑想を行なうことだけではありません。日々、すべての魂に対して、聖慈愛、聖哀れみ、聖称賛、聖無頓着の心を持って接することが大切なのです。ここでご紹介した聖慈愛、聖哀れみの実践の方法を何度も記憶修習し、修行時間にだけではなく、日常生活の中で常にそれらの実践ができるように奮闘努力してください。

次回のこのコーナーでは、聖称賛、聖無頓着について取り上げます。

◆ One Point Lecture ◆

日々の実践のためのワンポイント

四つの偉大なる心の覚醒
——聖称賛

『金剛心』にて掲載されていた好評連載「日々の実践のためのワンポイント」——この『覚醒の時』でも引き続きお届けします。今回は「四つの偉大なる心の覚醒・聖称賛」について取り上げます。

四つの偉大なる心の覚醒——四無量心——は、「わたしたちが自己の煩悩を滅却したのち、つまり、マハームドラーを成就し、そして、供養値魂となったのち、わたしたちが実践していかなければならない修行法」（九一年十月二十日　大阪府寝屋川市民会館）であり、その真髄にわたしたちが到達するのはなかなか難しいことではあります。けれども、四無量心についての教えを学び、その心の働きを訓練していくことは、わたしたちに大きな利益をもたらしてくれます。それは、わたしたちの心を広大無辺にし、「偉大なる、大きな、優しい、そして柔軟な心を完成し」（九二年一月二十六日　上九一色村教学センター）てくれるものだからです。

それでは、四つの偉大なる心の覚醒の第三番目、聖称賛を見てみましょう。

4. 聖称賛
——心の方向性を決定する

では三番目の聖称賛は何か。これは、自分よりも精神的、あるいは霊的にステージの高い魂が、偉大なる救済活動を行ない、あるいは実際に真理の実践を行ない、そして自分より智慧において、徳において、優れた点を見せ、有する。このようなとき、その対象に対して心から称賛し、そして「自分自身もそのようになりたい」「そのような実践をしたい」、そのように考える心の働き、これが聖称賛なのである。そして、実際に言葉として、行動として、その人の教えを受け、そのような方向に自分自身を持っていくこと、これが聖称賛の実践ということになる。
（九四年十一月十二日　第六サティアン）

◆聖称賛のメリット

前回ご紹介した聖慈愛・聖哀れみは、どちらかというと、自分よりレベルの低い

魂に向けられる心の働きですが、聖称賛は自分より優れた者、あるいは自分と同等の者に対する瞑想・実践です。

　この聖称賛は、自分より上の者と同等になっていくための道であり、上の世界の魂と縁をつないでいく道でもあります。そしてわたしたちの知能を向上させ、ひいては深遠な叡智のわき出る泉へと変えてくれると開祖はおっしゃっています。

　なぜ、そのような効果があるのでしょうか。

　称賛と相反するものとして「嫉妬心」や「闘争心」というものが挙げられますが、ここではまず、それらの心の働きと比べながら、称賛のメリットを見ていきましょう。

◎称賛と嫉妬心

　もし、対象を称賛することができるなら、自分より優れている者を称賛することができるなら、心は自然と、その人の良さを学ぼうとする。そうだね。ところが対象に対して闘争本能を持ったり、嫉妬心を持ったりすると、その人の欠点を一生懸命見つけようとし、そして、それと同時に心はどんどんどんどん屈折してくる。そうだね。

（九一年一月二日　富士山総本部）

　聖称賛は、わたしたちが自己を保全したいという心を有するために他を排斥したい、自分より優れたものに対して嫉妬心を持つと。ところが、これらの嫉妬心は、自分より上の者を否定するがために、自分より上の者の良さを自分の中に吸収することができなくなる。ところが、この聖称賛の実践を行なっていると、当然自分より、よりすぐれたものを吸収しようとする心の働きがどんどん芽生え、そして、それによって、それらの人々の良さを吸収することができるわけです。ですから、この聖称賛の瞑想は、わたしたちの知能、そして智慧というものを広大無辺にし、そして深遠な叡智にわき出る泉と変えてくれるわけです。

（九一年十月二十日　大阪府寝屋川市民会館）

　聖称賛は他人の良いところをわたしたちが吸収していくための奥儀なのですね。そのメリットをもう少し見てみましょう。

◎優れた者への志向

　わたしたちは、経験の構成を受けています。経験の構成とは何かというと、過去において経験したもの、これにとらわれ、そしてそこから抜け出せないという状態です。わたしたちが自分より優れた者を称賛するとき、わたしたちの心はその称賛した人たちと同じようになりたいという意識が生じます。

（九二年四月二十九日　上九一色村教学センター）

◎自分自身の方向付け

　つまりわたしたちが、徳の高い魂に対する称賛や、善行を行なっている者に対する称賛や、あるいは自分よりも法則を知り、実践している者に対する称賛や、あるいは心を完全に静めきっ

た魂に対する称賛を行なうということは、わたしたちがその道を実践し、そしてその目標に対して邁進することを意味しているのです。
（九三年十一月二十四日　ロシア）

◎他人の良さを吸収するための努力へ

例えばあなた方の周りの人が大きな功徳を積んだり、あるいは素晴らしい知性を持っていたり、あるいは才能を持っていたり、あるいは素晴らしい善行をなしていたり、あるいは、瞑想によって熟達していたり等々素晴らしいことがある場合、それに対して一つずつ、「それは本当に称賛すべきことである」と、「それは本当に素晴らしいことである」というふうに考える訓練を始めると。つまり、始めのうちは嫉妬心がわいてきて、それはできないかもしれないけど、それを繰り返し繰り返し行なっていくうちに、それが自然と行なえるようになるわけです。

そして、これは、それを称賛することにより、その人自身の知性は必ず向上します。なぜならば、称賛はその人の良さを吸収しようという心の働きに変わり、そして、上昇のための努力が始まるからです。
（九一年十月六日　インド）

◆嫉妬心のデメリット

称賛がわたしたちを上昇させるものであることがおわかりいただけたことでしょう。

けれども、「♪欲望世界は嫉妬とねたみだけ」と『打ち勝て悪魔に』の歌にもあるように、わたしたちの心のけがれは、なかなか純粋な称賛の心を持たせてくれません。そこで、今度は、嫉妬心のデメリットをもう少し見て、徹底的に厭逆しましょう。

◎嫉妬心が多いと不幸に

嫉妬心というものは相手を止めてしまう、相手の動きを止めてしまうだけではなく、自分自身の善業の現象化、これも止めてしまいます。よって、嫉妬心多き人は楽しいことが少ないと。
（九一年九月二十九日　札幌支部）

相手に対してほめ称える気持ちがない背景に、一体どういう心の働きがあるのかと考えた場合、それは相手に対する嫉妬心、そねみとかねたみとかいったね、感情であると。そして、こういう感情が、わたしたちの心を少しずつ少しずつけがしていくと。そして、わたしたちは病に陥り、あるいは、わたしたちは不幸な人生を歩かなければならないと。
（八九年三月二十六日　福岡支部）

◎嫉妬は自己の向上を阻害する

まず、嫉妬という意味合いを考えなければなりません。これは、相手の良さを否定する心、あるいは相手の良さをうらやむ心です。この否定する心、うらやむ心は何を意味しているかというと、相手のそのようないい要素を阻害しようとする心の働きだけではなく、自分自身のいい要素までも阻害しようとする心の働きを生み出すわけです。よって、嫉妬心の強い人は、向上が望めないと。発達が望めないということがいえます。つまり、この精神的向上や知能の発達が望めない状態、これをまず十分に認識し、そしてそれに対して徹底的に厭逆する必要があります。

(『百問百答』)

わたしたちの才能を発達させない要因として嫉妬心というものがあります。もしわたしたちが嫉妬心を捨断するならば、わたしたちの才能というものは飛躍的な発達を遂げます。これは絶対的な真理なんだけども——いいで

すか、嫉妬心のある人は絶対に成功しません。成功したとしても、それをキープするのは大変難しく、その人が嫉妬心を持たないで生活する場合の百分の一、千分の一、一万分の一ぐらいの人生しか送れないということができます。なぜかというとね、嫉妬イコール対象のいい要素を遮断しようとする心の働き。この対象のいい要素を遮断しようとする心の働きは、結果的には自分のいい要素も遮断しようとしているわけだよね。
（九二年十月十七日　第二サティアンビル）

例えばだよ、ここに知人がいて、その知人が何かを成し遂げようとするとき、一生懸命邪魔をすると、ね。あるいは達成したときにねたむと。それねみの心を持つと。この心というものは、どうだ、心の中に否定的なデータを持つと思うか、肯定的なデータを持つと思うか。当然否定的なデータを持つよね。

そうすると例えば、自己が――それを何回も繰り返しているとだよ、自己が何かを成し遂げようとするときに、その否定的なデータというものは出てくると思うか？ 同じ条件のときに、ね、同じような、当然、状況のときに、その自己の心の働きというのは出てくるわけだよね、これはわかるかな。

例えばあの人は、あのときにこういうかたちで事故に遭ったんだから、すごくその状態に似ているとしたら、ああ、自分も事故に遭うんじゃないかと考えるだろ、考えないか？ 例えば友人

が寝不足で試験に落ちたとして、自分が寝不足だったら、ああ、自分は寝不足だから試験に落ちるかもしれないと考えるよね、どうだ。同じように、例えば、ね、人の何かを達成する、何かを完成することの邪魔をしたいという心、あるいはそねみやねたみの心を持っているとしたら、ね、自己が同じように何かを達成しなければならない、成就をしなければならないときに、障害が現われると思わないか？どうだ。・・・

だとするならば、わたしたちが他人のことについてねたんだり、そねんだり、あるいは、ね、邪魔をしたりすることは、わたしたちに利益をもたらすと思うか、もたらさないと思うか。だからそういう、ね、ねたみや、あるいはそねみの心、あるいは嫉妬する心を持ってはいけないよというふうに、シヴァ神、あるいは釈迦牟尼は言っていらっしゃるわけだ。いいかな、これは。

（八八年九月二十一日　富士山総本部）

◆聖称賛・嫉妬心と転生

嫉妬心によって成長が阻害されるということは、わたしたちの到達する世界に上限をつくってしまうということでもあるわけですね。称賛の実践ができない魂はどの世界へのきずなをつくってしまうのでしょうか。

自分より上の者と闘争し、引きずりおろそうとする世界――もうおわかりですね。意識堕落天（阿修羅界）です。

◎意識堕落天の条件

阿修羅というのは、（中略）これは闘争本能だね。相手の、例えば、自分はここにいて、自分のライバルがいると、その自分のライバルはすごくレベルが高いと、それは認められると、しかし、そこで称賛の気持ちが起きるんではなくて、こいつを蹴落としてやろうと、自分は努力をしないで蹴落とす、あるいは策略によって陥れる判断を一生懸命行なうと。そして、実際に行為をなすと。知性は高いわけだよね。何が高いかというと、自分よりレベルの高いものがわかるわけだから。ね。その背景にあるのはラジャスのエネルギー、怒りの感情なんだね。で、これによって阿修羅に生まれ変わると。

（八八年九月十七日　名古屋支部）

◎意識堕落天のカルマを切る

阿修羅のカルマを切る修行をする人はだ、ね、もうすでに、ね、怒りのカルマの消滅、あるいは布施や奉仕の実践ができているだろう。あるいは教学もできているだろう。あるいは情について、ある程度考えることもできるようになっているだろう。ここで初めて、愛の実践をなせばよろしい、ね。阿修羅のカルマというものは、背景になってるものは怒りだ。怒りというものは自分よりも上の者がいる。これが気に食わない、ね。

だから、そのためには、いいかな、相手のいいところを徹底的に見つけると、ね。そして、相手の悪いところを見たとき、それが自分にもあるんではない

かと考えると。まず、ここから入るわけだ、ね。つまり、自分よりも上であるということで、正しくものを見ていない部分があるからね、それをいったん同じ、ね、俎上に、ね、引きずり降ろすわけだ、ね。そしてそこで相手の善行に対して、徹底的に心から称賛すると。あるいは、相手のいい性格について、徹底的に、ね、それを心の中に刻んでだ、そして誉め称えると、ね。こういう行為をなすならば、いいかな、自然と相手と闘争する気持ちが薄れてくる。それによって、阿修羅のカルマを切ることができるんだ、ね。

それから、阿修羅のカルマを早く抜けるためには、自分よりも今、上にいっている人は自分より徳があったんだと考えればよろしい。だから、そこで闘争して、ね、悪業を積むより、功徳を徹底的に積んで、善行を積んで、そして、ね、自分の修行ステージを上げればいいと考えればよろしい。結果的にはそれが、ね、その阿修羅のカルマを切り、ね、いち早く最終ステージに到達する道ということになる。いいかな。

（八八年七月三十一日　名古屋支部）

自分より上の者を蹴落とそうとする心の働きを捨断し聖称賛の実践をする、これは害心の捨断に当たります。害心を捨断することで、まずは意識堕落天へのきずなを切る。さらに現世の願望を捨断し、聖慈愛・聖哀れみを培ったのちの聖称賛の実践は、わたしたちを上位形状界の美天へいざなってくれるものでもあるのです。

◆何を称賛するのか

さて、嫉妬心を捨断するための実践が称賛であり、称賛の心を培うことがわたしたちの成長に大きなメリットを与えることがおわかりいただけたことと思います。

ところで、ここで言う成長にはあらゆる面におけるものが含まれています。権力を手中にしている人を称賛すれば心はそちらに向かいますし、学問を修めている人を称賛すれば自分もそのようになっていくというわけです。けれども、わたしたちは修行者なのですから、その方向性をもう少し絞りたいものですね。そこで大切になってくるのが、何を称賛するのかということです。

◎称賛の対象は

まず、二正勤二正断によって、ね、入れるデータを、初めは悪法、悪行のデータを少なくしていき、捨断すると。だよね。そして次は、善業のデータを多く入れると。だよね。どうだ？　そして、日々の生活においては、頭陀処に徹すると。でしょ。食事は一食であると。寝るところは、畳であると、例えば。ね。あるいは地べたであると。だよね。そして、できるだけ苦しみを見つめると。だよね。苦しみを見つめ、苦しみを五蘊から止滅するがゆえに、来

世は地獄があるかな。——ないよね。つまり、善でもない悪でもないものが残れば、それは人間界だと。でしょ。善が残れば天界だと。でしょ。ということだよね。ここまでいいですか。そして、そういう心の働き、言葉の働き、そして行為をなす人を称賛すれば、おのずと自分の心は、言葉は、行為はそちらに向かう、どうかな。

　ところが、逆にそうじゃなくて、徳を使い果たして悪趣へ落ちようとしている人を見てだよ、「あー、うらやましいな」と思ったら、どうなるだろう。自分もそちらの方向に向かい、落ちてしまう。どうかな。

（九一年五月二十三日　富士山総本部）

◎全体ではなく部分を称賛する

（質問者）尊敬すると、いい要素・悪い要素、両方の要素を受けると言いましたけど、例えば称賛した場合とかも同じようにエネルギーを受けるということなんでしょうか。

（尊師）称賛というのは、個の全体に対して称賛をするものではない。個のある行為、個のある言葉、個のある心の働きについて称賛をすべきである。つまりその瞬間、それは称賛に値するものとするならば、それは称賛されるべきである。しかしそれは、全体を表わすものではない。

　例えばここで、ある人が素晴らしい説法をしたとしましょう。それはその説法に対して称賛をすべきであって、その人全体を称賛すべきじゃないということだ。しかし人間は、どうだ。一つのことに対する称賛が、全体につながると。全体につながった段階で、けがれのエンパワーメントも受けるということなんだよ。

（九二年四月十二日　第二サティアンビル）

◆ One Point Lecture ◆

◎日々の実践

皆さんより徳を積んでいる人、それは法友ってことになるわけですが、例えば布施の実践をしている人、あるいは持戒の実践をしている人、あるいは大変耐える力の強い人、あるいは、いつも一生懸命、バクティ、奉仕修行を行ない、そして多くの人々を導いている人、あるいは瞑想ステージの高い人、あるいは智慧に秀でてる人、この六つの極限の、あるいは、それだけではなく、皆さんより優れている徳の高い人に対して嫉妬心を持つということは、自分自身がその流れから外れることになります。よって、そういう、自分よりステージの高い人に対して称賛の心を持つ、今から一人一人周りの人で皆さんが嫉妬の対象としている人に対して称賛の心を持つ、この瞑想を行ないます。

（九一年九月十四日　水戸支部）

◆聖称賛の実践

それでは、具体的に聖称賛の実践をどのように行なえばいいかを見ていきましょう。

◎具体的に顔を浮かべて

皆さんの周りの人たちが、善の修行・徳の修行・心を静める修行、そして法則にのっとった修行、これをしっかりと実践するとするならば、それは大変素晴らしいことである。そして皆さんの周りにそういう人たちがいるとするならば、その人たちを具体的に顔を浮かべながら称賛をしてください。

（九一年十一月二十一日　沖縄）

◎聖称賛の思念

「人間の心は些末なものである。なぜならば、自分より優れた者に対して、あるいは自分より同等の者に対して、嫉妬というけがれた心が生起する。しかしこの嫉妬というけがれた心は、他を害し、他の勢いを止めるだけではなく、自分自身の心の勢いをも止めてしまうのである。わたしは称賛しよう。わたしはわたしより少しでも優れた人に対して、称賛の心を持ち、そしてその人のいい点を学ぼう。」

（九一年十月二十七日　杉並道場）

◎肯定的な修習を

称賛とは、「あの人は素晴らしい。しかし自分はできない」という修習ではなく、「あの人は素晴らしい。自分もいずれそうなるんだ」という修習だということを認識しましょう。いいね。

（九二年四月十一日　横浜支部道場）

正確に評論をしなければならないときは、そういう評論をしてもいいかも

しれないけども、そうではなくて普通の会話では、彼の良さだけを称賛し、悪しきところについては、一切言葉として出さないと。例えば、「彼はあそこは素晴らしいよ」と。なぜ素晴らしい効果があるかというと、その素晴らしいと言った言葉の力によって、あなたがその彼を称賛した部分が伸びるんです、これは。

で、それは、結局自分の内側にある否定的要素というものを捨断するという意味もあるんだよ。つまり、「あいつはダメだ」と言った瞬間に自分もダメになっちゃうんだよ。

（九一年十二月十二日　上九一色村教学センター）

◎称賛は言葉による実践から

次に具体的実践の方法ですが、これは心の中で嫉妬していようが、あるいは闘争本能が出てこようが、それはそれとして、言葉における称賛、身における称賛の実践をしましょう。この言葉における称賛や、身における称賛の実践をしていくうちに、逆に心が少しずつ変わり、心における嫉妬心や闘争心も消えるはずです。

（『百問百答』）

（質問者）上の人に対してどうしても称賛の気持ちが持てないのですが。

（尊師）称賛の気持ちが持てない場合、心に称賛の気持ちがなくとも言葉に出して称賛を実践する。あるいは、行為にそれを出して称賛の実践を行なうだけでも全く違ってきます。例えば、人間を構成するカルマを均等だと考え、三三パーセント、三三パーセント、三四パーセントの百パーセントで構成されているとした場合、心のウエイトが三四パーセントだとして、残り言葉と、そして行為の実践を、つまり、言葉と行為の称賛の実践を行なうだけでも、少なくとも六六パーセントはカバーされるはずなのです。ですから、自分自身称賛の心を持たないというよりも、自分自身のできる修行の中でいかに多くのウエイトを称賛に傾ける

かということの方が大切です。そして、多くのウエイトを傾けようと努力し続けている間に、心もおのずと変わり、心から称賛できるようになるはずです。

(『教学システムNO.3』)

さあ、今から早速、周りにいる法友の素晴らしいところを見つけて称賛の実践を始めましょう。

最後に、称賛の実践をする皆さんを力づける開祖のお言葉をご紹介しましょう。

◎壁を乗り越えるには

あなた方も在家の修行者として、いろんな壁を経験するだろうと。例えばある人は、戒律で壁を経験するかもしれない。ある人は布施で壁を経験するかもしれない。ある人は、逆に忍辱で壁を経験するかもしれない。ある人は、対社会的な問題で、奮闘という点において壁を経験するかもしれない。ある人は、毎日瞑想を行なう。その瞑想において壁を経験するかもしれない。

まあだいたいこの六つの極限には五つのパターンで、在家の場合壁を経験すると思うわけだが、そのときにね、まず考えなきゃならないことは、自分より優れた人を称賛すること。そしてそれを達成している人を称賛すること。これを繰り返し繰り返し繰り返し行ないなさい。これを繰り返し繰り返し行なうことによって、あなた方は、「あの人ができたんだから自分もできるはずである」、そして自分もそれを達成し、次のステージへ上がろうと、次のステップを踏むぞという意識が形成されるんだ。

だから、今日からあなた方は、とにかくより優れた徳の高い魂、そして霊性の高い魂、心の成熟している魂に対して称賛しようと。

(九四年四月十一日　横浜支部)

最後にもう一度言うよ。下向の身・口・意における行為、これを称賛してはならない。欲求してはならない。嫉妬してはならない。これは下劣な行為であって、君たちを決して幸福な世界には導かない。いいね。

善行、徳行、寂止の行、法行を実践してる者、この者たちを称賛し、そして目標とし、追いつくように全力で頑張りなさい。いいね。

(九一年五月十二日　富士山総本部)

いかがでしたか。

聖称賛に関する開祖の説法は、ここで紹介した以外にもまだまだたくさんあります。説法参照リストを参考に記憶修習し、日々の実践に役立ててください。

聖無頓着
——いかなる現象にもとらわれない

◆ One Point Lecture ◆

そして第四番目、これは聖無頓着の実践である。聖無頓着とは、いかなるカルマの解放に対しても、それに対して頓着しない実践ということになる。

カルマの解放に対して頓着しないとはどういうことであろうか。

わたしたちの構成要素は五つである。これを「五つのとらわれの集積」といっている。この五つのとらわれの集積は、まず外側から順に、形状・容姿、感覚、表象、経験の構成、識別である。そして、これらはすべて、過去および過去世のカルマの蓄積なのである。

ということは、当然わたしたちが修行に入る以前は、大きな悪業をいろいろと積んでいるわけだから、修行の途上、善業をいくらなしたとしても、あるいは徳の修行をいくらなしたとしても、あるいは心を平安にする修行をいくらなしたとしても、あるいは宇宙の大法則にかなった修行をいくらなしたとしても、過去においてなしたカルマが当然返ってくる時期があるわけである。そのカルマの返りに対して全く頓着しないという修行なのである。

（『タターガタ・アビダンマ・第一誦品』より）

四つの偉大な心の覚醒の第四番目は聖無頓着です。これは、わたしたちが心を完成していくための最後の心の実践であると開祖はおっしゃっています。聖無頓着は、上位形状界の中でも最も高い世界である偉大果報愛欲本質神天および清潔居住天が持つ心の働きなのですが、その実践をなすことはわたしたちの心の成熟に大きな利益を与えてくれます。



現象をどうとらえるか

まず、この聖無頓着について理解するには、現象をどうとらえ、わたしたち修行者はその認識をもとに何をなすべきなのかということを考えなければなりません。

◆カルマの幻影

この無頓着覚支がなぜ仏陀に至る道なのかというと、例えば、この今の状態というのは過去、あるいは過去世のわたしたちの善業と悪業の集積が、単に現象化してるにすぎない。もちろん、これが現象化する場合、その人がタマスであるか、あるいはラジャスであるか、あるいはサットヴァであるかによって、その現われるスピードやあるいはかたちは変わってくる。しかし、いずれにしろラジャス・タマス・サット

ヴァそのものもカルマであるから、今わたしたちが経験している、苦しみ、喜び、あるいは苦しみでも喜びでもないものすべてはカルマの幻影であると。
だとするならば、今ここでそういったような感情にとらわれているのは、まさに時間の無駄であると。今なさなきゃならないことは、未来のわたしたちの五蘊形成を神々から最終的には如来へと、つまり、供養値魂にね、するために、つくり変えていくべきときなのである。そうなると、この現実に対して頓着すべきではない。
（九一年三月二十日　富士山総本部道場）

◆今の苦楽は、「今」とは無縁

そして、四つの無量心の最高の心の状態は、無頓着、捨の精神だといわれている。真理でいう捨の精神とは、こういうバックボーンをもとに説かれた教えなのである。つまり、今味わっている苦楽というものは、過去、あるいは過去生のわたしたちの言葉・行為・心の働きという三つが重なり合って現象化しているにすぎないと。ということは、**今味わっている喜び、あるいは苦しみというものは、今、この瞬間とは無縁なのである。つまり、これはあくまでも過去の幻影であり、現在の結果ではないのである。**
よって、すべての魂を救済する大乗の仏陀になるためには、この無頓着、今なされている苦しみ、あるいは楽に対して、一切頓着せず、ひたすら今を作り上げていくということが大切なのである。
（九一年一月三日　富士山総本部道場）

現在、わたしたちが経験している現象は、あくまでも過去のわたしたちの経験の構成の結果であってとらわれるべきものではない——では、これらの現象にとらわれてしまったら、どうなるのでしょうか。

◆とらわれは苦を生む

例えば、例を挙げるならば、人の心は無常であると。無常というのは、必ず変化すると。この変化というものを理解していれば、恋愛においての失恋、あるいは結婚においての離婚、その他について決して動揺することはない。なぜならば、人の心というものは必ず変化するものであるから、今対象はわたしを愛してくれているけれども、いずれ変わるかもしれないし、変わらないかもしれないと。よって、そういうものに頓着せず、今瞬間瞬間を全力で生きればいいんだという考え方が生じてくる。
しかし、そうではなく、もし今自分を対象が愛してくれているということに対してとらわれ、それをよしとし、その変化を嫌がるとするならば、必ずや未来において苦しみがくるであろうと。
（九一年十一月二十五日　世田谷区民会館）

聖無頓着の意義

苦しみが降りかかっても、それにとらわれることがなく、心が動じない――そんな心の状態になることができれば、どんなにか楽なことでしょう。しかし、ここではもう少し踏み込んで、カルマの法則という観点から、苦しみに頓着しないことの意義を見てみましょう。

◆苦しみ＝悪因の止滅

そして最後の「聖無頓着」、これはどうでしょうかと。わたしたちの悪業は、苦しみとして現象化します。よって、この世の苦しみが生じたとき、それは自己の過去になした、あるいは過去世になした悪業が、今の状態を形成しているのだというふうに理解するならば、それは大変楽しいものとなります。**なぜ、楽しいものとなるのか。それは、悪業が現象化したということは、すでに悪因が止滅しているわけだから、来世その分苦しまなくてすむと。**そして、聖無頓着の修行は、瞑想は、ここをポイントとして行なわれるわけです。

確かにわたしたちは、この世で楽しいこと・愉快なことを求めます。しかしこの世で楽しいこと・愉快なことというのは、単なる過去のこと、あるいは過去世の善業の幻影であると。そう理解すると、楽しいこと・愉快なことが生じれば生じるほど、わたしの徳は消耗し、来世どの世界へ生まれ変わるかわからなくなるという恐怖すら生じることになるのです。現にわたしは、修行途上において、このような恐怖を何度となく体験しております。しかし逆に、いろいろな苦しみがそこで生起すれば、あるいはカルマを落とされれば、ああこれでわたしの過去においてなしたカルマの、あの部分が落ちたんだ、あるいはこの部分が落ちたんだという例が認識できるようになり、そして、よりいっそう善業を積み続け、自分自身の修行に対する心の強さが勝つのか、あるいは、悪業の現証する力が勝つのかということに対して、その闘争に喜びを見いだすものです。

（九一年十月二十日　大阪府寝屋川市民会館）

聖無頓着の実践においては、苦しみだけではなく善い現象にも頓着してはいけないといわれます。それはなぜなのでしょうか。

◆功徳の果報に頓着しない

例えばベースとなる供養値魂という状態があると。これはその魂に供養することにより、大いなる果報、カルマの解放が起きることを表わすと。このような神秘的な力、それを具足するためには、**今目の前にある功徳の果報は一切頓着せず、淡々とひたすら真理を実**

践し続けると。なぜならば、もしわたしたちが功徳の果報に目が眩んだら、そのときはすでに功徳を使い果たし出す準備に入ったということになるからである。

……（中略）……

つまり、何を言いたいのかというと、少し積んだ功徳を即使い果たしてしまうような生き方は捨断すべきである。そしてひたすら徳を積み続け、その徳の果報が自然と還元されても、それに頓着せず、ひたすら徳を積み続けると。それを行なっていくうちに、周りがうらやむような偉大な徳の現象が現われるということを言いたいんだね。わかるかな言っていることは。

（九二年九月二十三日　金沢）

今生、大いなる功徳を積んで来世天界へ行ったとしても、天界で功徳を使い果たせばまた悪趣への転生が待っているということは皆さんもご存じでしょう。喜びを感じることは、すでに功徳の消耗なのです。絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜の状態に至るには、ひたすら徳を積み続けなければならない。そのためには、過去になした功徳の果報にも心を動かしてはいけないのですね。

そして、善い現象にも悪い現象にもとらわれないというだけではなく、聖無頓着にはもっと積極的な意義があります。



◆頓着せず、ひたすら実践

今日の故事成語は「慶者堂に在り、弔者閭に在り」です。

これは「人間万事塞翁が馬」と同じ意味で、喜びの裏には苦しみがある。した

がって、喜びにも苦しみにも頓着するべきではないと説く荀子の、まさに仏教的考え方ということができるでしょう。

　しかし、わたしは荀子の考え方をもう一歩進めてあなた方に提言したい。それは、今わたしたちが味わっている喜びや苦しみ、あるいは幸福や災いというものは、すべて過去の原因、そして条件によって結果として今成立しているものである。したがって、今のこの幸福や災いに対しては頓着するべきではない。——ここまでは同じです。

　そして、**頓着せず、ひたすら善の実践、徳の実践、心を鎮める実践、そして法則にかなった実践を行なう**べきです。なぜならば、それによってのみ未来の幸福が約束されるのですから。

〔『もりもり智慧のわく書4』より〕

◆目の前のことを一つ一つ消化する

わたしたちが根気、あるいは記憶の継続、記憶修習、これらを正しく実践するためには、無頓着の心構えが必要です。ではなぜ、無頓着の心構えが必要なんでしょうか。わたしたちが、もしわたしは善をなしたと。あるいはわたしは徳を積んだという心が生起していたとして、今の環境がもし苦しい環境であるとするならば、こう考えるはずです。「わたしはこれこれの徳を積んだ。これこれの善をなしたのに、なぜ今苦しい環境でなきゃなんないんだ」と。

　しかし、今、苦しんでること、これは過去における、あるいは過去世における自己の悪業の結果であると。今、喜んでること、今楽しいことは、過去における、あるいは過去世における善業の結果であると。これらを認識するならば、わたしたちは今の苦しみや喜びに対しては全く頓着する必要性を感じないし、逆に頓着することそのものが、わたしたちにとって不利益になるんだなということが理解できるはずです。

　したがって、淡々と、目の前にあることを、一つ一つ消化すること、これこそが最高の心なのです。

（九二年一月二十六日　上九一色村教学センター）

　淡々と今なさなければならない、自分のできるベスト、例えば善を行なうだとか、徳を積むだとか、あるいは心を静めるだとか、ベストの修行を行なうと。これこそが聖無頓着の真義です。ですから、いかなる現象に対しても心を動かすことなく、そして自分のなさなきゃならないことに向かって淡々と邁進する。

（九一年十月八日　インド）

　また、聖無頓着の精神をよりわかりやすく言うと、次のようになります。

◆一切見返りを求めない

　最もわたしたちにとって必要なのは何か——、それは無頓着なのです。つま

り、自分はただひたすら周りに対して慈愛を投げかけ、あるいは哀れみを投げかけ、しかもそれによって見返りを求めない心、もしこれを達成することができるならば、あなたはたとえ今生は苦しい人生であったとしても、来世は素晴らしい人生が待っているはずです。

（『もりもり智慧のわく書5』より）

◆寛大であること＝無頓着

多くのタイプの人間が存在しています。そして、才能があるにも関わらずなかなか出世できない人、あるいはあまり才能がないのに出世する人等、この世の中には多くの人たちが存在しています。

寛大な心は人を引きつけます。なぜ人を引きつけるのか、それは、もともと人間というものは自分を認めてもらいたい、そして、自分自身を安らがせてもらいたい、という意識があります。その心ゆえに、そういう人たちを求め、人はさまよい歩くのです。そして、寛大な心を有している魂がそこにいるとするならば、当然そこに人は集まるわけです。

ところで、この「寛大」というのは、**終局の状態、それは「無頓着」である**ことは、いうまでもありません。

（エウアンゲリオン・テス・バシレイアスより）

◆無頓着＝ニヒリズム？

存在するときはそれに対して頓着せず、存在しなくなってもそれに対して頓着しないと。その意識状態でわたしたちが日々の修行を行なうならば、わたしたちに苦悩というものは存在しません。

これは一見、冷たいように見えます。仏教がよくニヒリズム、仏教的ニヒリズムが存在するんだということをいわれるわけですが、これについては、今みたいな考え方をするからなんだね。

しかし、仏教のニヒリズムというのは、一般的にいわれてるニヒリズムと違って、例えば夫婦生活において、一緒に生活してるときは一生懸命相手に尽くします。例えば、その物質が豊かなとき、その物質を周りに施すとか、多くの善行を積むわけだね。しかしそれ**が離れた瞬間に、それに対して頓着しないと。**

（九一年九月二十五日　千代田区公会堂）

◆“何をやってもいい”ではない

この「聖無頓着」とは、“何をやってもいい”という意味ではない。聖無頓着とは、先にも述べた三つの実践、つまり聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛という三つの偉大な実践が行なわれることによって得られる「喜び」、この「喜び」にとらわれることなく、自分自身のなしてきた過去の、あるいは過去世の、つまり、真理との契約以前の結果としての果報である悪業が現象化したとしても、その現象化した内容に対していっさい頓着しない実践、ということになる。

（『ボーディサットヴァ・スートラ』）

◆こだわらずに今できることを

はい、ではこの聖無頓着についても

う少し詳しく説明しましょう。

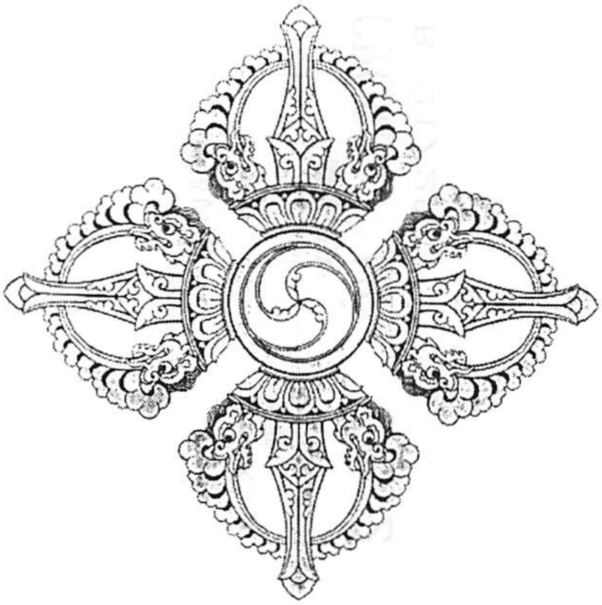
　例えばわたしは、日々経行を四時間、そしてプラーナーヤーマを、ま、だいたい三十分から一時間行なうということを修行の目標としています。

　しかし、例えば前回のスリランカや、今回のインド、これはまさに、それの実践ができない場であると。わたしはそのときこう考える。今できる修行は何だろうかと。すると例えば、インドに関しては、信徒の皆さんにいかに奉仕し、そして、すべての真理勝者方と強い縁を結んでもらうかということがわたしの課題なわけですから、そこに没頭するしかないと。あと、電車での時間はかなり長いですから、このときにできるだけ、例えば瞑想すると。例えば、決意如意足を多く記憶修習したり、あるいはツァンダリーだとか、他の瞑想を行なうと。

　要するに、**今できることを全力で行なうと。つまり、これがわたしのカルマなんだと。そしてこれこそが、わたしの、例えば智慧を増大させたり、あるいは徳を増大させるただ一つの道であると、わたしはそう考えるわけです。ところがもしこれがとらわれてしまうと、ああ、せっかくあそこまで修行が進んでいたのに、今は経行ができないだとか、あるいはプラーナーヤーマができないだとか引っかかってしまいます。**

　わたしたちは生きています。生きているということは、言い方を換えれば、カルマによって揺れ動いていると。特に大乗の修行の場合、多くの人たちに利益を与えるという、心における背景がありますから、これを根本とした場合、自己の修行というものは、なおざりにしなければならない状況が多々訪れます。しかし、その場合、何をモットーとするかと、今できること、その場でなければできないこと、あるいはその場でだったら、ここでだったらできるということ、そこに没頭すると。そして、時を無駄にせず、できるだけ多くの時間を真理の実践に当てると。これこそが聖無頓着の修行なのです。

（九一年十月八日　インド）



◆現象に頓着しないで別のことに思いを馳せる

（質問者）現象、今というものは、だれもどうすることができないから、善業、悪業の集積であるから、頓着しないとありました。現在を無視する、現象を無視するということは、その方法なんですが、頓着しない、自分はそのことに頓着しないというふうに思い込んで、頓着しないようにしたらいいのでしょうか。それとも、別のことに思いを馳せることによって……。

（尊師）そうです、別のことに思いを馳せるんです。その別のことというのは、例えばマントラ修行とか、教学とか、やらなきゃなんないことはたくさんあるよね。そこに集中するということなんです。で、現在の苦楽、いろんな苦しみ、あるいは楽しみというものに頓着しないと。感覚的な苦楽に頓着しないということなんだね。

（九一年一月三日　富士山総本部道場）

◆心を動かさないとは

（質問者）修行上で、例えば尊師に誉められたとか、あるいは、尊師から見放されたような言葉を投げかけられたとか、そういうことで、その心を動かすというのはよくないことなんですか。

（尊師）いや、それは、逆に、それを使って修行を進める方法があります。例えば、第一番目の誉められたと。わー、誉められたと。っていうことは、自分はその要素があるんだと。もっともっとそれを増大させようと。例えば例を挙げるならば、「あなたはバクティいつも一生懸命やってるね」という言葉をかけられたら、じゃあ、もっとやろうと。あるいは、「あなたは布施ができてるね」と言われたら、もっと布施の実践をすると。あるいは、「あなたは教学ができてるね」と言われたら、もっと教学をすると。こういうふうなかたちで言葉を利用する方法があります。あるいは、今度は見放された場合、自分を見つめて、そうかと。自分はこれだけやっているんだけど、まだ足りないんだと。ということで、もっと努力すると。要するに、どんな言葉をかけられても努力すると。いやいやいや、これが、秘訣です。解脱していく上の。

（質問者）よく、不動心っていうのは、全然動かさないっていうのとは、また違うことなんでしょうか。

（尊師）つまり、**努力という状態からは動かさないわけだよ。**

（質問者）努力する前向きな気持ちからですか。

（尊師）そう。で、言葉はすべて不動心、つまり努力のための栄養分にすぎないと。

（九一年二月二十四日　大阪支部道場）

◆ニルヴァーナと聖無頓着の違い

ボーディサットヴァの場合、ステージが高ければ高いほど、心は動きます。とはいっても、例えばこのニルヴァーナの最終地点からボーディサットヴァに入った魂であるとするならば、**煩悩的思考のときには心が動かず、つまりフラットであり、しかし例えば救済、聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛というような四**

無量心を土台としたときに、脳波の働きがバーッと動き出すと。つまりこれは先程言った四無量心を土台とした魂であるから、もうこの魂は、救済以外ないんだと。生まれ変わるには。ところがもう一つこちらの愛著・邪悪心・迷妄の魂は、これは、思考することと・しゃべること・行動することは三悪趣へ至ることだから、停止しなければならない。

――わかりますか、言いたいことは。これが大乗のボーディサットヴァと、それからヒナヤーナの阿羅漢＝ニルヴァーナに到達した者の段階であるということができると。

（九三年十二月四日　亀戸道場）

聖無頓着のときはこれは逆に、心が停止します。この停止の状態というのはニルヴァーナと違い、ニルヴァーナは完全に離れた状態での停止であるが、そうではなくてこの聖無頓着の停止は、現象の中にあって、一切のカルマ落としに対して、一切の苦しみに対して全く心が動かない訓練をすることなんだ。したがって、その意味においては、四番目に来て初めて停止の実践が行なわれると。しかし、この聖無頓着の実践を行ないながら、三つの慈愛・哀れみ・称賛の実践を行なってるわけだから、苦しみに対しては停止し、そして、他を救済することに対しては動いてるんだってことを認識する必要があると。これが、マハー・ボーディ・ニルヴァーナとニルヴァーナの違いなんだよと。

（九三年十二月四日　亀戸道場）

聖無頓着の恩恵

善い現象にも悪い現象にもとらわれることなく、ひたすら真理の実践を続ける

――このような聖無頓着の実践はわたしたちにどのような恩恵をもたらしてくれるのでしょうか。

◆善のみの集積に

このカルマに対して全く頓着しないということは、どういう結果をもたらすのだろうか。

例えば、わたしたちは苦しいからそこから逃れたいと思い、逃れたいがために新しい悪業を積む。これを繰り返しているわけである。

しかしもし、ここに真理の実践者がいて、その真理の実践者が、悪業の結果として苦しいことが今生じていたとしても、それに対してとらわれず、ひたすら行為において善行をなし、言葉において善行をなし、心において善行をなしていたならばどうだろうか。**悪業は必ずその終焉を迎え、そして善のみの集積になるわけである。**そして、この善のみの集積の完成の段階が、上位形状界最後の六つの天界なのである。

（『タターガタ・アビダンマ・第一誦品』より）

◆最後には純粋知性に至る

実は、かくいうわたしの修行目標もそこにあると。つまりひたすら徳を積み続け、そして、その徳の現証については、一切頓着しないと。そして自分自身の肉体をいかに救済に回し、すべての衆生のために投げ出すかということに中心が置かれると。

当然この実践を繰り返すならば、現象は改善されると。そしていろいろな要素が具足されてくると。そのいろんな要素とは、例えばオウム真理教の救済計画が発展するとか、あるいは、例えば光が強くなるわけだから、その功徳にしろ、あるいはけがれにしろ、大いに広がると。つまりメチャメチャに知名度が出てくるとかね。例えば、わたしは今生男性として転生してるから、わたしの周りには美しい女性が集まるだとか、あるいは救済計画において必要な優秀なスタッフが集まるだとか、そういう現象が当然生じるはずである。で、現にこれは生じていると。そして、知的レベルにおいても、どんどんどんどんその知的レベルが増大していくと。

しかし、そういう現象が起きたとしてもそれに一切頓着せず、ひたすら功徳を積み続け、真理の実践をし続けると。すると、しまいにはどうなるのかと。しまいにそこに残るのは純粋知性、純粋な智慧であると。あらゆる現象を、すべての現象を動かすことのできる智慧がそこに当然存在するはずであると。

(九二年
九月二十三日
京都支部道場)

ということは、この魂は、例えば次は天界へ生まれ、天界で没したらどうなると思うか。より高い天界へ至るよね。で、そのより高い天界で没したらどうなるか。さらに高い天界へ至るよね。というかたちで永遠に高い天界へ至り、そして最終的には煩悩破壊して自在になるんだよ。

(九一年十月十日　インド・サヘート)

◆最終的には煩悩破壊へ

悪業が現証したときにそれに頓着しないから、新しい悪業を積みますか積みませんか。ということは、その人の蘊、つまり集積、塊、カルマの塊はどちらの方に固まってくるかな。



◆絶対自由の境地に

そして、こういうものから逸脱していくこと、こういうものの影響を受けなくしていくことこそわたしたちの修行の狙いであり、本当の意味での自由だと経典ではいっています。つまり、絶対的自由とは何かといったら、わたしたちが、こういうわたしたちを動かす要素に対して全く影響されない状態を作り上げていくことであると。そして、仏教的な言葉を使うならば、それを、捨、捨てるといっています。何を捨てるのかといったら、わたしたちの心を**迷妄に引きずり込むその煩悩に対して、その煩悩を捨てると。煩悩から離れる**ということ。そして、それができた段階で、わたしたちは本当の意味で自由で幸福な人生を歩くことができるといえます。

（九〇年五月十二日　大阪支部道場）

聖無頓着の実践

では、最後に聖無頓着の実践の方法を見てみましょう。

◆五つの構成要素の浄化

この聖無頓着は、皆さんが生活をしていて、そしていろいろとカルマ落としがあるでしょう。例えば悪口を言われたり、あるいは実際に暴力を奮われたり、そういうものに対して、頓着をしないと。そして、それはカルマの現象化であると理解すると。特に法施、真理施を行なっているとき、その対象が皆さんに対してなす非難、罵倒、あるいは暴力といったものに対しては、徳を積むことによって心を浄化し、そしてカルマを落とされることによって、心を浄化するという二つのメリットが存在するんだということを喜んで大いに考え、そしてそれを修行の目的とすると。それによって、皆さんの愛欲の五つの構成要素、つまりスタイル、顔、そして感覚、イメージ、経験、識別といった、この五つを完全に浄化していくと。はい、それでは**これまで皆さんに起きたいろいろなそのカルマ落としについて考え、その人たちに対して、もし嫌悪していたとしたならば、それを懺悔し、そして無頓着の瞑想に入りましょう。**

（九一年十一月十日　名古屋支部道場）

◆カルマ落とし・試練だと考える

そして、最高の無頓着の心の実践は、いまだ真理と縁のない魂に対して、真理との縁を結び付けると。そして例えば、罵倒されたり、嘲笑されたりすると。あるいは冷淡に扱われると。このような、相手方のタレントに対して、一切心を乱さないこと。そしてそれは自己のカルマ落としであると考えること。そして、黙々と努力をし続けるなら、奮

闘努力を続けるなら、その修行者は北伝における大乗の四つの土台、布施・持戒・忍辱・精進をすでに確立し、そして、サマディ・智慧という、在家における解脱・悟りの道を達成する準備ができたことを表わしています。つまり、この無頓着の心、これを完成することこそ、わたしたちが在家において解脱する道なのです。それでは今まで、真理施、その他のいろいろな、あなた方にとって苦しみ、これを思い出しながら、それに対して、ああ、あれはわたしにとっての試練であると、わたしにとっての無頓着の修行の試練だったんだと、それを考えましょう。

（九一年一月二十六日　上九一色村教学センター）

◆聖無頓着の最終段階の心の持ち方

この無頓着の修行というのは、忍辱とも深い関係がある。つまり、自分自身が嫌なことをされたとき、例えば一生懸命法施の実践を行なっていて、あるいは真理施の実践を行なっていて相手に否定される、あるいは馬鹿にされる、あるいは悪口を言われる、あるいは仕事においても、家庭生活においても、いろいろと悪口を言われたりする等、嫌なことはたくさん存在するはずである。それら一つ一つを思い浮かべながら、それに対して頓着しない、つまり全く気にしない、それだけではなく、そういうふうに言った人と強い縁ができますようにと。そして、それによってその人たちが真理と巡り合いますようにと、真理の実践ができますようにと、そう考える心を訓練するのである。

（『キリスト宣言PART1』より）

わたしたちが最も賢く生きるためには、聖無頓着の実践が必要です。例えば、何か失敗して落ち込む、落ち込んだときにわたしたちは、わたしたちのなさなければならないことができなくなる。例えばわたしたちは称賛によって高ぶる。それによって心は乱れ、目的に対する精神集中を欠くと。したがって、最も理想的な生き方は、今経験してることはすべて、過去の悪因、あるいは過去の善因であって、その果報に対して、今とらわれることは賢くないと。したがって今ひたすらその因を、正しい因を積み続けることに没頭すべきであると。そう考え、特に皆さんの真理の流布、それによって積んだ善行と、逆に皆さんの今までの悪因の消滅による苦しみ、これをしっかりと認識しながら、今まで苦しかったことを、あるいは皆さんにいろんな非難・中傷をなさった方々のことを考え、その人たちに対しての頓着しない意識と同時に、より強い慈愛・聖哀れみの瞑想を行なう。これこそが聖無頓着の最終段階の心の持ち方です。はい、それではこれから、過去のことを一つ一つ思い浮かべながら、心に引っかかった現象を意識の中で再現し、そしてそれに対して、「とらわれないぞ」という心の修習をしましょう。

（九二年六月四日　札幌支部道場）

いかがでしたか。

四無量心に関する開祖の説法は、ここで紹介した以外にもまだまだたくさんあります。説法参照リストを参考に記憶修習し、日々の実践に役立てて下さい。

皆さんは、この慈愛、聖哀れみ、聖称賛、そして聖無頓着の瞑想を、まず瞑想から始め、そして具体的に言葉や、あるいは行動へと移すようにしてください。

（九一年十月八日　インド）

